

体のつくりと運動3 (p.44・45)

【目ひょう】

うでやあしを動かすときの、きん肉の変化について説明できる。

【かだい】

- 1 p.44。「きん肉」は、からだの何のまわりについていますか。

- 2 p.45。自分のうでを使って、観察をします。

- ① 重いものをもって、うでを曲げたとき、うでの内がわのきん肉のかたさはどうになりましたか。

- ② 重いものをもって、うでを曲げたとき、うでの外がわのきん肉のかたさはどうになりましたか。

- ③ 重いものをもって、うでをのばしたとき、うでの内がわのきん肉のかたさはどうになりましたか。

- ④ 重いものをもって、うでをのばしたとき、うでの外がわのきん肉のかたさはどうになりましたか。

3 p.45。自分のあしを使って、観察をします。

- ① あしを曲げたとき、ふとももの前がわのきん肉のかたさはどうなりましたか。

- ② あしを曲げたとき、ふとももの後ろがわのきん肉のかたさはどうなりましたか。

- ③ あしをのばしたとき、ふとももの前がわのきん肉のかたさはどうなりましたか。

- ④ あしをのばしたとき、ふとももの後ろがわのきん肉のかたさはどうなりましたか。